

Inleiding 11

Deel I: Verzamelen 15

1 Verdiep je erin

Sapere aude 17

HET KAASPLANKJE 23

2 Wees zelfonvoorzienend

Onderlinge afhankelijkheid 27

RISOTTO 39

3 Hou de tijd in de gaten

Volgens de seizoenen 43

KRUIMELTAART MET APPEL EN ZWARTE BESSEN 50

4 Biologisch zegt niet alles

Rentmeesterschap 53

EENKOORNBROOD 68

5 Dood met beleid

Compassie 71

LAMSBURGERS 95

6 Betaal de juiste prijs

Rechtvaardigheid 97

SOBERTJES 108

7 Bevrijd je van je ketens

Ambigüiteit 111

OP GROTE SCHAAL GEPRODUCEERDE KLASSIEKERS 123

Deel II: Bereiding

8 Verscheur alle recepten

Oordeelsvermogen 129

HUMMUS 137

9 Wees onauthentiek

Traditie 139

MARMITAKO 149

10 Gebruik het juiste gereedschap

Technophronèsis 151

BROOD UIT DE MACHINE 171

11 Laat de routine je niet vervelen

Hexis 173

SUGO DI POMODORO 179

12 Doe er flink wat korrels zout bij

Scepsis 181

VLEESWAREN 189

Deel III: Niet eten 191

13. Weersta het ontbijtbuffet

Karakter 193

GRANOLA 201

14 Afvallen

Wilskracht 203

SOEP 215

15 Niet weer aankomen

Deemoed 219

TRUFFELOLIE 227

16 Vasten

Autonomie 229

HAVERMOUTPAP 235

Deel IV: Eten 239

17 Dankzeggen

Dankbaarheid 241

GEBAKKEN RIJST MET EI 252

18 Weten waarom je iets lekker vindt

Objectiviteit 253

WIJN 265

19 Laat de voorstelling maar beginnen

Esthetische waardering 267

CHIPIRONES EN SU TINTA 280

20 Lunch!

Ritme 283

RIJSTSALADE EN FRITTATA 287

21 Eet alleen

Innerlijkheid 289

CHILI NON CARNE 294

22 Deel de vrégde

Convivialiteit 297

MEZZE 303

23 Pluk niet de dag

Mindfulness 307

SODABROOD 323

Conclusies 325

Dankwoord 333

Noten 335

Aantekeningen bij de bestanddelen 345

Register 349